



## راهنمای مادران شیرده

### ( نحوه دوشیدن شیر )



#### گروه هدف: مادر و خانواده نوزاد

شماره سند: JAMH/B-1/PA/03/06

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۶/۲۰

واحد آموزش بیمار



#### مدت نگهداری:

در دمای اتاق: ۶-۸ ساعت

در طبقات یخچال: ۲۴-۴۸ ساعت

در جا یخی: ۲ هفته

در فریزر: ۳-۴ ماه

#### برای ذوب کردن شیر یخ زده، ۲ روش توصیه می‌شود:

- ظرف محتوی شیر فریز شده را شب قبل از استفاده در یخچال بگذارند تا به تدریج ذوب و برای مصرف روز بعد آماده شود.
- اگر عجله در کار است اول ظرف محتوی شیر فریز شده را زیر آب سرد و به تدریج زیر آب گرم (آب با دمای ۳۷ درجه) گرفته و به آرامی چرخانده شود تا کم کم یخ آن باز شود. هرگز نباید برای ذوب کردن شیر فریز شده از حرارت مستقیم اجاق یا فر یا مایکروویو استفاده نمود.

منابع:

دستورالعمل ترویج تغذیه با شیر مادر

کلینیک سلامت همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ تا ۱۲

پاسخگوی سوالات شما خواهد بود. داخلی ۲۵۶

آدرس: مشهد، خیابان طبرسی، حدفاصل میدان طبرسی و چهارراه

مقدم تلفن: ۰۵۱-۳۳۰۱۲

www.jmhc.ir

- قبل از قرار دادن شیر مادر در فریزر، تاریخ آن روز را بر روی بسته شیر حتما بنویسید.
- به محض دوشیدن شیر مادر، آن را داخل فریزر قرار دهید تا آسیبی به شیر مادر وارد نشود.
- شیر فریز شده مادر را به آرامی گرم کنید تا به درجه حرارت بدن مادر برسد و سپس به نوزاد بدهید، طوری که همان حالت شیر خوردن از سینه مادر برای نوزاد تداعی شود.
- توجه داشته باشید که نگهداری شیر مادر در فریزر می تواند کیفیت شیر را برای چند هفته حفظ کند
- اگر بخواهید تنها برای یک یا دو روز از شیر مادر استفاده کنید، می توانید آن را درون یخچال قرار دهید. شیر فریز شده مادر را تا ۷۲ ساعت بدون تغییر کیفیت، می توان در یخچال نگهداری کرد.
- کیفیت شیر مادر به سرعت تغییر می کند. پس در فریز کردن آن، تمامی نکات بهداشتی و سرعت عمل را رعایت کنید و حتی المقدور مقدار کمی شیر فریز کنید و تنها در شرایطی که واقعا امکان شیردهی مستقیم مادر وجود ندارد، از شیر فریز شده استفاده کنید.
- ضمناً نباید شیر ذوب شده را دوباره فریز کرد.

تنها در شرایطی که واقعا امکان شیردهی مستقیم

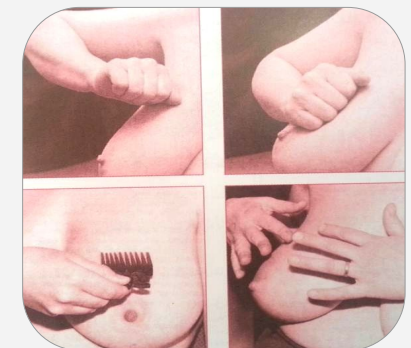
مادر وجود ندارد، از شیر فریز شده استفاده کنید.

## آمادگی قبلی برای دوشیدن شیر

- قرار گرفتن مادر در یک محیط آرام و خلوت و راحت در کنار شیرخوار و یا تصویر او
- در صورت امکان برقراری تماس پوست با پوست با شیرخوار
- نوشیدن یک نوشیدنی گرم (به جز قهوه)
- گرم کردن پستان با کمپرس گرم یا دوش گرفتن
- ماساژ پستان

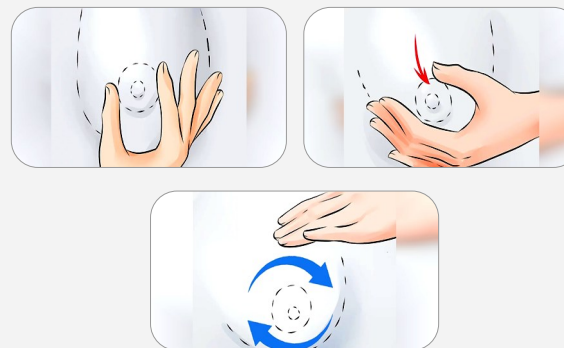
## روش های ماساژ پستان

- غلتاندن مشت بسته به روی پستان
- ضربه ملایم به پستان با نوک انگشتان یا شانه
- ماساژ پستان به روش دودستی (از فشار و مالش شدید خودداری کنید).
- تحریک نوک پستان با گرفتن آن با انگشت شست و سبابه
- ماساژ پشت مادر



## راهنمای دوشیدن شیر با دست

- دست هایتان را کاملا بشویید.
- دستتان را روی پستان طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر لبه هاله و شست ۳ سانتیمتر دورتر از قاعده نوک پستان باشد. (لمس سینوس ها و مجاری شیر) اول پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید و سپس به کمک شست و انگشتان، پستان را به طرف جلو بیاورید و به لبه هاله فشار دهید تا شیر خارج شود (فشار بر سینوس های شیری و مجاری شیر).
- دست را در تمام جهات هاله پستان بگذارید تا همه سینوس های شیری که شیر را ذخیره می کنند تخلیه شوند. (با این روش برای دوشیدن شیر کافی از هر دو پستان، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه وقت لازم است).
- هیچگاه نوک پستان را فشار ندهید.
- به نسج و بافت پستان صدمه نزنید.
- (فشار دادن و چلانیدن پستان صحیح نیست).



## نکات نگهداری شیر مادر:

- مادر می تواند شیر خود را بدوشد و آن را درون شیشه شیر نوزاد قرار دهد و یا آن را درون کیسه ای تمیز قرار دهد و درب آن را ببندد و آن را داخل فریزر قرار دهد. اگر برای مدت زمان طولانی می خواهید شیر مادر را درون فریزر نگهداری کنید، از کیسه های مخصوصی که مختص نگهداری در فریزر هستند استفاده کنید تا کیفیت شیر مادر پس از گذشت زمان، در فریزر پایین نیاید .
- اگر می خواهید برای مدت طولانی از شیر فریزر شده مادر استفاده کنید، دقت داشته باشید آن را در انتهای فریزر قرار دهید تا احتمال فاسد شدن آن کمتر شود و عمر مفید شیر مادر طولانی تر شود .
- برای استفاده شیر یخ زده، آن را توسط آب داغ گرم کنید هرگز برای گرم کردن شیر فریزر شده مادر از ماکروویو استفاده نکنید، زیرا ماکروویو می تواند سریعاً شیر را بسوزاند و کیفیت آن را به سرعت کاهش دهد.
- گر می خواهید شیر فریزر شده مادر را با خود حمل کنید و یا مثلاً در طول مسافرت از آن استفاده کنید، باید پس از خروج شیر مادر از فریزر آن را درون کیسه یخ قرار دهید، طوری که تمام اطراف ظرف محتوی شیر مادر با کیسه های یخ محافظت شود.. با استفاده از این روش می توان شیر مادر را حدود ۱۲ ساعت بدون فاسد شدن در خارج از فریزر نگهداری کرد.